

พิชิตอ้วน พิชิตเบาหวาน

ลดความเสี่ยงเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

พ่อแม่ ผู้ปกครอง

พ่อแม่ มีอิทธิพลสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้เด็กป่วยโรคอ้วน และหันพ่อแม่ผู้ปกครองต่อสร้างวัฒนธรรมการใช้ชีวิตแบบไม่อ้วนให้เกิดขึ้นในครอบครัว

1. ต้องมีความเข้าใจโรคอ้วนอย่างถูกต้อง
2. สอน และทำเป็นตัวอย่างในการเลือกและประกอบอาหารให้เด็กรับประทาน การสร้างนิสัยการกินที่ดี การเคี้ยวอาหารช้าๆ กินผักผลไม้แทนการกินขนม การไม่กินจุบจิบ การไม่กินน้ำอัดลม กินผลไม้รสหวานนานๆ ครั้ง ไม่สะสมขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบไว้ในบ้าน
3. สร้างนิสัยให้เด็กมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน
4. ควรจำกัดเวลาในการเล่นเกมส์ เล่นคอมพิวเตอร์ รวมทั้งเวลาดูทีวีไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง และในขณะนั้นไม่ควรให้กินขนมขบเคี้ยว



โรงเรียน

1. การไม่อนุญาตให้มีการขายขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารที่มีไขมันสูง ในโรงเรียน
2. การไม่จัดอาหารมื้อกลางวันที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนให้เด็ก
3. การสร้างบรรยากาศและจัดหาสถานที่ และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้แก่เด็ก
4. การให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง “เรื่องอ้วนในเด็ก” แก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง
5. จัดกิจกรรมเสริมที่เอื้อต่อการไม่อ้วนให้แก่เด็กนักเรียน



ชุมชนและสังคม

1. การจัดให้มีสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีทางจักรยานที่ปลอดภัย
2. การเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการให้ข่าวสาร เพื่อทำความเข้าใจเรื่องอ้วนในเด็กแก่คนในชุมชน
3. การจัดกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมให้สมาชิกในชุมชนห่างไกลโรคอ้วน
4. การออกกติกาท้าขายของขบเคี้ยว หรือของที่เสริมความอ้วน บริเวณหน้าโรงเรียน
5. การออกนโยบายระดับชาติควบคุมการโฆษณาอาหาร ขนม-ขบเคี้ยว ที่เป็นสาเหตุให้เด็กอ้วน



• จัดกิจกรรมในชุมชน-เอื้อเพื่อสถานที่ในการออกกำลังกาย

เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
BUREAU OF NON COMMUNICABLE DISEASE (NCD)

ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-3987-8 โทรสาร 0-2590-3988



<http://ncd.ddc.moph.go.th>

ภัยใหม่ในวัยใสๆ

เบาหวาน

ในเด็ก และ วัยรุ่น

“ ปัจจุบันนี้...

โรค **อ้วน** ในเด็กและเยาวชน เป็นสัญญาณเตือนภัย

ที่ต้องระวัง ”

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
<http://ncd.ddc.moph.go.th>





ภัย
ใหม่
ในวัยใส ๆ



เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

ปัญหาโรคอ้วน ในเด็กไทย

ค่านิยมของคนไทย เด็กอ้วนเป็นเด็กน่ารัก จึงมักได้ยินคำพูด “ดูเด็กคนนั้นสิ!! อ้วนจ้ำมน่ารักจัง” ทั้งที่ความจริงแล้ว ความอ้วนไม่ใช่เรื่องดีงาม ซ้ำร้ายความอ้วนมีผลกระทบอย่างคาดไม่ถึง ที่เดียวต่อสุขภาพเด็ก ปัจจุบันโรคอ้วนในเด็กและเยาวชนเป็นสัญญาณเตือนภัยที่ต้องระวัง

ประเทศไทยในปี 2544 ได้มีการสำรวจเด็กไทยอายุ 2-18 ปี ทั่วประเทศ (โดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามส่วนสูงของเกณฑ์อ้างอิง ปี 2542) พบว่า เด็กอายุระหว่าง 2-18 ปี อ้วนร้อยละ 8.2 หรือมีจำนวน 144,320 คน โดยกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13 - 18 ปี อ้วนร้อยละ 8.6 และเป็นวัยที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด



โรคอ้วนในเด็ก...เสี่ยงกับ ปัญหาเบาหวานและสุขภาพ

- เด็กอ้วนทำให้การทำงานของอินซูลินไม่ดี พบว่า เด็กอ้วน 1 ใน 4 จะมีการเผาผลาญระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ นำไปสู่การเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2
- ทั่วโลก เด็กเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นร้อยละ 3 ต่อปี
- ในประเทศไทยก่อนปี 2539 เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ 5 แต่ในช่วงปี พ.ศ. 2540-2544 เพิ่มขึ้นร้อยละ 17.8
- เมื่อเด็กได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เด็กจะมีชีวิตสั้นลงโดยเฉลี่ย 10-20 ปี
- นอกจากนี้ เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะมีโอกาสเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกและข้อ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคนี้ในถุงน้ำดี และอื่นๆ มากกว่าเด็กปกติ

• โรคอ้วน คือ สภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่าปกติ โดยมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง และตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผลของโรคอ้วนที่มักเกิดโรคต่างๆ ตามมา



เด็กอ้วนได้อย่างไร?

ความอ้วนเกิดจากการขาดสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารกับพลังงานที่ไ้ไปจากการเคลื่อนไหวร่างกาย

สาเหตุ

- **พันธุกรรม**
ถ้าพ่อหรือแม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วน ร้อยละ 40 ยิ่งถ้าทั้งพ่อและแม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนร้อยละ 80
- **อาหาร ความสะดวกสบาย**
พฤติกรรมการกิน เป็นที่สังเกตได้ว่าโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนถ้าชอบรับประทานอาหารรสหวาน, ไขมันสูง
- **การออกกำลังกาย**
ปัจจุบันการใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ เน้นความสบาย มีเครื่องอำนวยความสะดวก ทำให้เด็กมีโอกาเสี่ยงเป็นโรคอ้วนง่าย
- **การเลี้ยงดูเด็ก**
อาหารที่พ่อแม่เลือกให้เด็กรับประทาน จะมีอิทธิพลค่อนข้างมากกับพฤติกรรมการกินของเด็ก ทั้งวิธีการกินและประเภทของอาหาร
- **ปัจจัยแวดล้อมในชุมชน**
การโฆษณา ปัจจุบันเจาะกลุ่มเป้าหมายเด็กและวัยรุ่นเป็นสำคัญ การใช้ดาราดังเป็นต้นแบบจูงใจ การแจกของแถมที่มากับขนม มาตรการลดแลกแจกแถม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างค่านิยมในสินค้า และสร้างทัศนคติของเด็กและผู้ปกครอง

“ เมื่อเด็กได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น **เบาหวาน** เด็กจะมีชีวิตสั้นลง โดยเฉลี่ย 10 - 20 ปี ”

